

Inleiding

Hoe om die beste uit dié oordenkings te haal

Die Bybel is werklik ’n merkwaardige stel boeke. Dit bevat so baie: so baie verhale, so baie karakters, so baie emosies, so baie gebeure, so baie eras.¹ Dit word gevorm, gestrek en ingekleur deur die hoop, drome, vrese en keuses van die verlede, hede en toekoms. Dit is die verhaal van menslike inspanning, menslike oorwinning en, natuurlik, menslike mislukking. Dit eggo die behoefte na ’n groter doel.² En na duisende jare het ons dit maar nog net oppervlakkig ontgin. Na duisende kere se lees is daar steeds soveel meer om te sien en verstaan. Dit is nie bloot ’n reeks dokumente wat in die geskiedenis gewortel is nie; dit is die Boek van boeke wat ’n lewe van sy eie het. Dit is in talle opsigte “die lewende woord”.

Die Bybel is nogal soos die menslike verstand. Dinamies, briljant, kragtig en invloedryk; daarom kan dit nie onverskillig gebruik word nie, want dit beïnvloed nie net die leser nie, maar die wêreld. Dit is ingewikkeld, beide onduidelik en deursigtig. Dit kan nie van die konteks van menslike ervaring geskei word nie. Jesus het as ’n man na die aarde toe gekom: die vleesgeworde God het Homself stewig in die menslike geskiedenis kom plant met al sy intriges, variasies en ondernemings. Die menslike gemeenskap het immers die geskrewe woord voorafgegaan.³ Die Bybel is dus ’n versameling verhale wat ons herinneringe, en dus ons identiteit, beide weerspieël en vorm, net soos ons gedagtes vorm wat ons dink, sê en doen.

Met die koms van kwantumfisika sal ek selfs so ver gaan as om te sê dat die verstand, of bewussyn, die Bybelse verhaal beklemtoon, vanaf Genesis tot Openbaring. “Heel aan die begin het die Woord reeds bestaan.” Johannes 1:1, waarskynlik een van die bekendste verse in die Bybel, verwys terug na Genesis en beklemtoon die belangrikheid van die Woord, die *logos*, wat in Grieks “rede, intellek of begryplikheid”⁴ beteken. Hierdie rede, hierdie goddelike intelligensie, vorm ons bestaan en bewerk die lyne en sketse van ons daaglikse lewe. *Logos*, die goddelike bewussyn⁵, bring orde ná chaos, vrede ná vernietiging, liefde ná haat. Dit hou die heelal in stand: Dit is die ganse werklikheid. God was, is en sal wees.

Soos ek in *Switch On Your Brain* (in Afrikaans beskikbaar as *Maak ’n kopskuif*, uitgegee deur Christelike Uitgewersmaatskappy) bespreek het, help kwantumfisika ons om die belangrikheid van die bewussyn, of *logos*, in die Bybel te verstaan. Kwantumfisika, met sy ondersoek van wetenskap verby die tradisionele paradigmas van ruimte en tyd, wys direk op die oortuiging dat daar ’n kreatiewe verstand agter die heelal is (bewussyn) en daarom ’n kreatiewe doel. Elementêre partikels soos atome en elektrone is nie “dinge” as sodanig nie.⁶ Hierdie partikels vorm ’n wêreld van suiwer moontlikhede, wat deur die waarnemer se keuses in werklikhede verander word.⁷ Ons skeep in wese realiteite met ons verstand. En God is die uiteindelijke realiteit. Hy neem altyd waar, is altyd teenwoordig. Deur Hom bestaan alle dinge. Deur Hom is alle dinge gemaak, en nuut gemaak (Gen. 1-2; 2 Kor. 5:17). As God liefde is, dan stut liefde die heelal (1 Joh. 4:8). In wese is volmaakte liefde die *raison d’être* vir elke “ding” as ’n ding wat bestaan.

Maar wat het dit alles met ons te doen? Indien ons na die beeld van God geskep is (Gen. 1:27), indien ons ingestel is om soos die Messias te dink (1 Kor. 2:16), indien ons die kinders van God is (Gal. 3:26), indien ons geroep is om sy heerlijkheid te weerspieël (2 Kor. 3:18), indien ons die hoëpriesters en rent-

meesters van die skepping is (Gen. 2:15), het ons hierdie mag: die mag van die verstand. Dit is beslis iets om oor opgewonde te raak! Dit is egter ook iets wat ons baie ernstig moet opneem. Ons kan onself nie seuns of dogters van die allerhoogste God noem sonder om te besef dat ons gedagtes, gevoelens en keuses nie net op onself 'n impak het nie, maar op almal en alles rondom ons. Ons skep realiteite wat ons wêreld verander. Dit hang van ons af om te besluit watter soort realiteite ons gaan skep.

Hierdie oordenkings is geskryf as 'n gids om jou te help om die unieke krag te verstaan van jou verstand, jou keuses en jou impak. Dit is in wese 'n “hoe om te”-gids vir beginners vir die skep van realiteite, alhoewel dit geensins die finale sê oor die onderwerp is nie. Hierdie boek is meer soos 'n gesprek as 'n “dit is hoe dit is”-lesing. Ek gebruik Skrifgedeeltes en verse as die begin, nie die einde nie, van 'n onderwerp of kwessie.⁸ Soos die Messias se vroeë volgelingen, glo ek dat die Bybel 'n reeks verhale is wat tot die menslike samelewing spreek.⁹

Hierdie oordenkings voorsien 'n platform vir bespreking: Jy moet elke dag besluit om die betrokke gedeelte of vers te bestudeer in 'n poging om 'n raamwerk te vorm vir die hantering van die lewe. Met ander woorde, dit help om 'n wêreldbeskouing te vorm wat realiteite van liefde kan skep, en dit help jou om die Bybel te lees en dit toe te laat “om jou te lees”¹⁰. Hierdie oordenkings is wesenlik 'n manier om uit die gesag van *logos* te put en God se liefde as “vlees” in jou lewe te laat manifesteer sodat jy in liefde optree, net soos Jesus God se liefde was wat mens geword het. Dit gaan daarvoor om deur jou keuses die *hemel aarde toe te bring* (Deut. 30:19; Matt. 6:10).

Elke Skrifgedeelte word opgevolg deur 'n “breinwenk”. Die wetenskap is nie net opwindend nie, maar ook 'n ander manier om God te aanbid. Dit vertel ons van sy wonderlike skepping: Waar die Skrif vir ons die *waarom* gee, vertel wetenskap ons van die *hoe*.¹¹ Ons moenie die Skrif benader met die vereiste

dat dit voor wetenskap moet buig, en vice versa nie. Om die wetenskap agter die Skrif te verstaan, is 'n meer holistiese en betekenisvolle manier om Bybelse verhale te benader, want dit stel ons in staat om elemente van die teks te sien en verstaan wat tot nou toe ongemerk verbygegaan het. Dit stel ons in staat om die teks te benader as 'n dialoog tussen twee baie verskillende maar dikwels aanvullende oogpunte. Dié dialoog moedig nie net meer vrae aan nie, maar ook 'n ongelooflike gevoel van verwondering oor ons Skepper se heerlikheid. Ek sal so ver gaan as om te sê dit help ons begryp hoe die boeke wat die Bybel uitmaak 'n “boek van die mense” kan wees, een wat gemeenskap en liefde tussen verskillende mense fasiliteer.¹²

Sommige konsepte word oor 'n paar dae bespreek, terwyl sommige verse vir meer as een dag gebruik word. Herhaling is immers nodig vir die proteïensintese en versterking van die geheue! Elke nuwe oordenking sal 'n ander aspek van die vers bespreek en dit sal jou toelaat om dit te lees en diep na te dink oor wat dit sê en hoe dit 'n impak op jou lewe kan maak. Volgens die rabbynse tradisie word daar gesê elke vers is 'n juweel: Elke keer wanneer jy die oppervlak draai, word die lig op 'n ander manier weerkaats.¹³ Elke keer wanneer jy vanuit 'n ander hoek na 'n vers kyk, sien jy iets unieks en moois; daarom is dit belangrik om beide die konteks en kompleksiteit van elke woord, sin en gedeelte in die Bybel te respekteer, soos ek dit in hierdie oordenkings probeer doen.

Net so sal sekere konsepte, soos die krag van gedagtes en keuses, deur al die oordenkings voorkom, want dit vorm die basis vir 'n hernieude lewenstyl. Soos die vooraanstaande Bybelkenner N.T. Wright opmerk, sal die apostel Paulus se wêreldbeskouing “slegs funksioneer indien dit in stand gehou word deur mense met 'n getransformeerde verstand, en wat daardie getransformeerde verstand konstant gebruik om met die grootste van alle vrae te worstel, naamlik dié van God en die wêreld”¹⁴. Ons vermoë om te dink, voel en kies, het die

mag van lewe en dood, en dit sal die manier bepaal waarop ons ons lewe vandag en in die nuwe skepping leef.

Op die Skrifgedeelte en breinwenk volg dan die dag se oordenking. Ek hoop jy sal dit nie net lees en dan aanbeweeg nie. Ek wil jou eerder aanmoedig om 'n joernaal te kry en elke dag daarin te skryf oor wat jy gelees het. Ek beveel die volgende skryfproses aan: *vra*, *antwoord* en *bespreek*. Dié drie aksies beklemtoon die doelbewuste leerproses wat intelligente geheue voortbring, wat verder strek as om bloot inligting te lees wat jy op 'n later stadium sal vergeet (vir meer inligting oor leer en die vorming van geheue, lees gerus my boek *Think, Learn, Succeed*, in Afrikaans beskikbaar as *Dink, leer, floreer*, uitgegee deur Christelike Uitgewersmaatskappy).

Eerstens *vra* jy. Skryf in jou joernaal verskeie vrae neer oor die oordenking wat jy gelees het. Wanneer jy dit neerskryf, sal dit jou help om oor die vers(-e) na te dink binne die groter prentjie van die vernuwing van jou gedagtes en om God se heerlikheid deur jou gedagtes, woorde en daade te weerspieël. Jy kan byvoorbeeld aan vrae dink soos: “Hoe dink jy is die vernuwing van gedagtes op jou lewe van toepassing? Kan jy aan voorbeelde in jou eie lewe dink toe jy letterlik jou gedagtes moes verander en watter impak dit gehad het op wat jy gesê en/of gedoen het? Het jy al ooit gevoel dat jy nie goed genoeg is nie? Dat jy nie jou lewensomstandighede kan hanteer nie? Hoe het jy gereageer? Watter invloed het dit op jou lewe gehad?” Jou vraag-afdeling hoef natuurlik nie elke aspek van die betrokke gedeelte te dek nie. Net soos Shakespeare is die Bybel 'n komplekse reeks boeke wat baie leeftye sal neem om volledig te ondersoek. Hierdie vrae wat jy stel, is eerder bedoel om 'n beginpunt te verskaf vir dialoog, baie soos die vrae wat ons in ons elkedagse gesprekke vra.

Volgende *antwoord* jy. Hier pas jy die gedeelte op jou eie lewe toe deur in detail op jou vrae in die vraag-afdeling te reageer. Dit is belangrik om te onthou daar is geen regte of

verkeerde antwoorde in hierdie afdeling nie; jy praat met die teks, dink oor die vrae wat jy neergeskryf het en antwoord dit dan eerlik en realisties. Jy beantwoord jou eie vrae, wat gevorm word deur jou ervarings en die unieke manier waarop jy dink, voel en kies (sien my boek *The Perfect You* vir meer inligting, in Afrikaans beskikbaar as *Die Perfekte Jy*, uitgegee deur Christelike Uitgewersmaatskappy).

Laastens *bespreek* jy. In jou joernaal kan jy dan 'n verdere ondersoek doen van jou eie gedagtes, woorde en dade teen die agtergrond van die Skrifgedeelte terwyl jy jou waarnemings uitbrei en maniere bespreek waarop jy jou gedagtes kan vernuwe en jou lewe kan verander. In wese analiseer jy jou reaksies in die antwoord-gedeelte teenoor die teksvers van die dag. Indien jy deel is van 'n groepstudie, kan jy jou eie gedagtes en ervarings met betrekking tot die teks met die ander groeplede vergelyk. Hierdie benadering moedig 'n natuurlike dialoog met die teks aan en stel jou ook in staat om daarheen terug te kom, jaar na jaar, terwyl jy nuwe maniere ontdek om die Bybel te lees wat jou gemotiveerd en veranderd laat.

Baie van die materiaal in hierdie oordenkings kom uit my boeke *Switch On Your Brain*, *Think and Eat Yourself Smart*, *The Perfect You* en ook my nuutste boek *Think, Learn, Succeed*. As jy meer wil weet oor die onderwerpe wat in hierdie oordenkings bespreek word en hoe om op 'n praktiese manier te oefen om jou gedagtes te vernuwe, stel ek voor jy besoek drleaf.com. Daar is ook baie praatjies beskikbaar op my YouTube-kanaal, en daar is ook ander boeke en materiaal beskikbaar.

Net iets oor Bybelvertalings. Die *Nuwe Lewende Vertaling* word deurgaans gebruik behalwe waar 'n ander vertaling 'n beter weergawe gee van wat ek probeer tuisbring. Dit sal telkens aangedui word. Jy is welkom om ander vertalings hiermee saam te gebruik. Jy kan ook die Skrif self vertaal indien dit jou begeerte is. Wanneer jy verskillende vertalings gebruik, sal dit jou dwing om die Skrif vanuit verskillende oogpunte, wê-

reldbekouings en sosiale nuanses te analiseer; iets wat beslis verstandelike gesondheid bevorder.

Die belangrikste is egter om te onthou hoe kragtig jou gedagtes is terwyl jy deur hierdie oordenkings werk. Jou keuses, waarop jy jou gedagtes rig en waaroor jy besluit om na te dink, kan die wêreld verander – ten goede of ten kwade. God het aan ons die ongelooflike krag gegee om te kies; 'n weerspieëling van God se gedagtes. Kies daarom lewe!

Dag 1



Moenie julle leefstyl aanpas by die gedragspatrone van hierdie wêreld nie, maar laat God julle omvorm deurdat Hy julle denkpatrone vernuwe. Dan sal julle goed kan onderskei wat Hy wil hê dat julle moet doen, naamlik dit wat werklik goed en aanvaarbaar en volmaak is. – Romeine 12:2

Breinwenk: Die brein is neuroplasties: dit verander volgens sy omgewing. Wat ons in ons brein toelaat, deur die keuse wat ons met ons verstand maak, kan die struktuur van ons brein verander – ten goede of ten kwade.

Ons leef nie in 'n lugborrel nie. Ons leef in veelsydige, dinamiese omgewings; dit voel elke dag of daar duisend stemme is wat vir ons sê wat ons behoort te glo, sê, doen en aantrek. Hulle sê vir ons hoe die lewe behoort te wees en wat ons met ons tyd behoort te doen. Dit is maklik om voor dié stemme te swig, na hulle te luister en hulle toe te laat om wortel te skiet in ons gedagtes. Dit is maklik om jou leefstyl aan te pas by wat ook al vandag populêr is.

Tog het ons die mag om nee te sê. Ons het die mag om te sê: “Dit is nie wie ek is nie. Dit is nie wie ek wil wees nie.” Deur bedag te wees op die dinge waaroor ons dink en die keuses wat ons maak, kan ons die struktuur van ons brein verander, nee sê vir “hierdie wêreld” en die Messias Here maak oor elke area van ons lewe. Ons kan ja sê vir sy liefde, sy heerlikheid; vir die manier waarop Hy ons geskape het, vir die passies wat Hy binne-in ons geplaas het. Ons het die mag om die koers van ons lewe te bepaal.

Dag 2



Moenie julle leefstyl aanpas by die gedragpatrone van hierdie wêreld nie, maar laat God julle omvorm deurdat Hy julle denkpattone vernuwe. Dan sal julle goed kan onderskei wat Hý wil hê dat julle moet doen, naamlik dit wat werklik goed en aanvaarbaar en volmaak is. – Romeine 12:2

Breinwenk: Ongeag wat met ons gebeur het, of wat tans met ons gebeur, ons kan ons brein deur ons keuses verander! Verandering neem tyd, maar dit is moontlik.

Om 'n lewe met 'n Christelike karakter te bou, is 'n volgehoue taak, maar gelukkig sien ons kragtige verstand kans vir die uitdaging. Ons kan elke dag kies om anders te dink, alhoewel ons moet onthou dat Rome nie in een dag gebou is nie, soos die spreekwoord sê. Ware, blywende verandering neem tyd en inspanning. Hoeveel keer het jy al probeer verander en misluk? Een van die wonderlike dinge omtrent Romeine 12:2 is die woord “vernuwe”; die aksie is voortgaande, elke dag.

Ons brein kan verander. Namate ons leer om ons manier van dink te vernuwe, verander ons ons brein; ons bou Christelike karakter en leer om soos die Messias op te tree en te praat. Dit gaan in wese daarvoor om te leer hoe om weer waarlik mens te wees, om die beeld van ons glansryke Skepper te weerspieël. Dit gebeur nie oombliklik nie; dit is nie net een gebed wat ons sê en “voilà!” ons is Christene nie. Elke dag wanneer ons kies om die Messias te volg, verander ons die struktuur van ons brein; 'n verandering wat op sy beurt weer 'n impak het op ons gedagtes, woorde en dade.

Epiloog

Geluk! Jy het hierdie afgelope jaar gekies om die proses te begin van jou verstand te vernuwe deur na te dink, vrae te vra oor die verhouding tussen jou denke en God se plan vir jou lewe. Onthou net, hierdie proses gaan daarvoor om 'n nuwe *leefstyl* te ontwikkel en nie bloot om net 'n boek deur te lees nie.

Jy het diep gedink, en om diep te dink, is kardio vir die brein. Om die waarheid te sê, dit is my gunsteling soort oefening. Diep denke is ongelooflik voordelig vir die brein en verstand se gesondheid, want dit stel ons verstand in staat om te ontwikkel en sy volle potensiaal te bereik, en lê so die fondament vir die vernuwing van die verstand oor die lang termyn.

Alhoewel dit oorweldigend kan klink om die manier te verander waarop jy dink, praat en optree, kan ek jou belowe dit word makliker om te doen sodra jy 'n patroon ontwikkel het vir die vernuwing van jou gedagtes. Wanneer jy jou denkwysse verander, kan jy jou lewe verander, wat jou in staat sal stel om jouself as 'n lewende offer te gee – liggaam, verstand en gees – elke dag vir die res van jou lewe. Jy sal iets van die hemel nou reeds beleef deur jou gedagtes, woorde en dade. Jy sal in staat wees om in alle eerlikheid te sê dat die koninkryk van God naby is.

Onthou, jy moet jou lig laat skyn. Moenie wat jy het om te gee onder 'n emmer van slegte denkgewoontes wegsteek nie. Jy het die verstand, en die mag, van die Messias.